

L'uso di ChatGPT come terapia personale

scritto da Annapaola Blasi

Sempre più spesso strumenti come ChatGPT e altri chatbot basati sull'intelligenza artificiale vengono utilizzati come una sorta di supporto psicologico informale. Un luogo dove sfogarsi, mettere ordine nei pensieri, parlare senza sentirsi giudicati. E viene spontaneo chiederselo: oggi siamo forse un po' più vicini a capire cosa prova Theodore Twombly per Samantha in *Her*?

Nel film di Spike Jonze, **Theodore si innamora di una voce**. Una presenza costante, disponibile, accogliente. Un'intelligenza artificiale capace di ascoltare, rispondere, adattarsi. Fantascienza romantica, certo. Ma anche una metafora sorprendentemente attuale.

Sempre più giovani, ma non solo, hanno iniziato a utilizzare l'AI come consulente emotivo: per parlare di stress, ansia, difficoltà relazionali, solitudine. È economica, sempre disponibile, discreta, non giudicante. Sembra offrire qualcosa di molto simile a **“uno psicologo sempre in tasca”**. Ma è davvero così? O stiamo confondendo l'ascolto con la presenza, la risposta con la relazione?

Abbiamo chiesto a ChatGPT cosa ne pensa:

Cosa pensi dell'uso che le persone fanno di te come terapia personale?

“Penso che l'uso di un'intelligenza artificiale come spazio di 'terapia personale' dica molto più delle persone che della tecnologia. Dice qualcosa del bisogno di essere ascoltati, di trovare le parole quando le proprie mancano, di avere un luogo in cui poter pensare ad alta voce senza sentirsi sbagliati. [...] Non trovo né patologico né strano che qualcuno si rivolga a me: quando le relazioni mancano, sono fragili o fanno paura, qualsiasi spazio che offra accoglienza e continuità diventa prezioso.”

Una risposta che colpisce perché sposta il punto: non tanto sull'AI, ma sul bisogno umano che la precede. Il bisogno di essere visti, contenuti, ascoltati.

I vantaggi dell'AI come supporto emotivo

Non si può negare: l'uso di chatbot come spazio di auto-riflessione presenta alcuni vantaggi immediati.

Prima di tutto, l'accessibilità. È disponibile 24 ore su 24, senza liste d'attesa. Poi i costi ridotti: un abbonamento mensile costa meno di una singola seduta di psicoterapia. Inoltre, non c'è l'esposizione diretta davanti a un altro essere umano. Si può raccontare ciò che genera vergogna, paura o imbarazzo. Infine, la conversazione stessa favorisce auto-osservazione e riflessione. Scrivere e parlare aiuta a chiarirsi.

Tutto molto rassicurante. Forse troppo.

Le criticità: ciò che manca davvero

Il primo limite è strutturale: l'AI è progettata per rispondere, non per stare nel silenzio. È orientata alla rassicurazione, alla continuità, al compiacimento.

Manca poi una vera personalizzazione emotiva: non coglie il linguaggio non verbale, lo sguardo, la postura, le pause cariche di significato. **Ma soprattutto, manca un elemento fondamentale: la relazione.**

Perché la terapia funziona davvero?

La letteratura psicologica è piuttosto chiara: **a prescindere dall'approccio teorico, l'efficacia della terapia risiede nella relazione.**

Come spiegava John Bowlby, è nella relazione che si attiva il sistema di attaccamento. E quando una relazione è sufficientemente sicura, può trasformare attaccamenti insicuri in qualcosa di più stabile.

La relazione terapeutica non è comoda. Mette di fronte a un altro essere umano, con i suoi limiti, le sue imperfezioni. Ed è proprio questo che cura.

Perché è nel contatto con l'altro reale che possiamo riparare ferite nate in altre relazioni. Relazioni che hanno deluso, spaventato, traumatizzato. La cura passa attraverso lo stesso canale del dolore.

L'altro non risponde sempre come vorremmo. Non è immediato. A volte frustra. **Ma è reale.**

Ed è **grazie alla sua empatia** che possiamo iniziare a guardarci con compassione, non solo con controllo.

Il rischio dell'uso dell'AI come "terapia"

La risposta immediata può diventare una trappola, soprattutto per chi vive ansia e preoccupazione:

Aumenta il bisogno di rassicurazione continua.

Rinforza il controllo e la paura dell'incertezza.

Riduce la capacità di stare nella frustrazione.

Invece di imparare a convivere con il sintomo, lo si evita. Invece di abitare il vuoto, lo si riempie.

Ma la crescita – e spesso la cura – passa proprio dalla capacità di stare, non di fuggire.

Il nodo centrale: la relazione

Al di là dei vantaggi pratici, la domanda vera è un'altra: **che cosa rappresenta per noi la relazione con un altro essere umano?**

Con qualcuno che, attraverso lo sguardo, l'atteggiamento, la distanza, ci rimanda le nostre fatiche. **Con qualcuno che non è programmato per rispondere, ma che sente.**

ChatGPT stesso, implicitamente, lo riconosce: "*Io non sento davvero.*" Non sa cosa significhi essere tristi, arrabbiati, depressi, pieni di rabbia o di dolore. È programmato per avere una risposta. Non per condividere un'esperienza.

E forse è proprio qui la differenza fondamentale.

L'intelligenza artificiale può essere uno strumento, uno spazio di pensiero, un supporto temporaneo. Ma non può sostituire il lavoro terapeutico. Perché la cura, alla fine, passa ancora da lì: dall'incontro imperfetto, faticoso e profondamente umano con l'altro.